

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Гигиенические основы физического воспитания

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы гигиены детей и подростков;
  - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
  - понятие медицинской группы;
  - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
  - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
  - основы профилактики инфекционных заболеваний;
  - основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
  - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
  - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи;
  - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
  - особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;
  - гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;